

Laat me met rust, maar laat me niet alleen

Anneke Risselada*

De Vlaamse schrijfster Kristien Hemmerechts wordt benaderd door Ann, een 39-jarige vrouw met een jarenlange geschiedenis van anorexia die haar levensverhaal wil laten optekenen voordat ze sterft. Ze is 'uitgetherapied' en zoekt een manier om haar leven mooi af te sluiten. Ze ziet geen kans meer op genezing, is het strijden moe en wil een eind aan haar leven maken. Hemmerechts gaat op het verzoek in en beschrijft haar historie aan de hand van gesprekken met Ann, dagboekfragmenten, gesprekken met haar moeder en twee broers (de vader is overleden), haar artsen en andere professionals op het gebied van anorexia. De eetstoornis van Ann is ontstaan als een manier om nee te zeggen tegen haar vader, die vanaf jonge leeftijd 's nachts haar kamer binnenkwam en haar seksueel misbruikte. 'Om mezelf achteraf tot rust te brengen, telde ik mijn vingers en tenen. Het zou allemaal goed komen, want ik had nog altijd tien vingers en tenen. En die zijn allemaal van mij.' Maar de nacht mocht niet doordringen in de dag. Om te overleven verdringt Ann

als jong meisje wat er tussen haar en haar vader gebeurde. Pas na bijna twintig jaar van therapieën en opnamen wordt de incest benoemd.

Door het onderdrukken van haar traumatische ervaringen ontwikkelt Ann een verstoorde relatie met eten, in een wanhopige schreeuw om aandacht en hulp. 'Elke vorm van verzet was beter geweest dan dit, maar dit was het efficiëntst. Het had ook een invloed op mijn lichaam: ik werd minder vrouw. Dat was een pluspunt: hoe minder lijf, hoe minder er te pakken viel.' Het gaf haar controle over de situatie, hoewel Ann zelf liever spreekt van vrijheid. Het aangrijpende verhaal maakt duidelijk dat wat als houvast was bedoeld, uiteindelijk de bron van alle problemen is geworden. 'De anorexia heeft ooit de functie gehad me van de incest af te schermen. Die functie heeft ze niet meer, maar de anorexia blijft bestaan.' Dit is een van de kenmerken van de ziekte die vergelijkbaar zijn met een verslaving: het middel of gedrag - in dit geval vasten - wordt in eerste instantie gebruikt om een negatief gevoel of onveilige situatie te onderdrukken of ontvluchten, maar gaat uiteindelijk een hoofdrol spelen zodra het gebruik uitmond in afhankelijkheid.

* Drs. A. Risselada is coördinator van het alcoholpreventieprogramma Verzuip jij je toekomst?! bij GGD Zuid-Holland Zuid te Dordrecht. E-mail: at.risselada@ggdzhz.nl.

Hemmerechts voegt in Ann (Atlas, 2008) haar eigen gedachten, vragen en voorzichtige interpretaties toe aan de vraag waarom Ann in reactie op de incest een eetstoornis heeft ontwikkeld. 'Niets is banaler dan pijn, dood en verdriet: ze overkomen ons allemaal. Waarom resulteert het bij de een in een hongerstaking en bij de ander niet?' De schrijfster zoekt het antwoord in verschillende theorieën rondom het ontstaan van anorexia, therapieën en de werkzame onderdelen hiervan (die hun effect lijken te hebben gemist bij Ann of wellicht niet zijn aangeboden) en het belang van langdurige nazorg. De drie pijlers van verslaving volgens Zinberg - drug, set, setting (*Drug, set, and setting*, 1984) - zijn duidelijk te herkennen in het boek.

De oplossing ligt volgens Hemmerechts uiteindelijk bij de persoon zelf. 'Ik ben tot de overtuiging gekomen dat alleen Ann Ann kan genezen. Zij moet uit de anorexia stappen, zoals je uit alcoholisme stapt. Of uit een heroïneverslaving. Artsen of therapeuten kunnen haar daar hooguit bij helpen.' Anns moeder heeft dezelfde opvatting, zo blijkt uit een dagboekfragment: 'Ann, zet een punt achter het verleden. Als jij zegt dat het stopt, stopt het.' Hemmerechts en Anns moeder lijken hiermee het belang van twee van de drie pijlers van Zinberg te onderschatten of te ontkennen. Dit verklaart het gevoel van Ann dat alles bij haar ligt. Anorexia wordt volgens Ann nog te vaak als een keuze gezien, maar dat is het niet: 'Anorexia betekent niet dat je niet wilt eten.' Ze schreeuwt als het ware om begrip voor haar situatie en haar onvermogen om met haar schokkende verle-

den om te gaan. 'Het verdriet staat op mijn lijf geschreven. What you see is what you get.' Ze gebruikt haar uitgemergelde lichaam om erkenning te eisen voor hetgeen haar is overkomen, met name van haar moeder en broers. Zij zeggen nooit iets van het misbruik te hebben gemerkt: 'Ik heb hem nooit zien binnengaan.' Ze geloven Ann, maar ook weer niet. De broer van Ann vraagt zich zelfs af of het ontdekken van de oorzaak automatisch naar een oplossing leidt. Inmiddels is Ann het jarenlange vechten beu. Ze zou nog wel willen, maar ze kan de stem in haar hoofd die zegt dat ze niet meer mag eten niet langer negeren: 'Ik ken geen andere taal. Ik ben niet in staat de anorexia te overstijgen.' Anns moeder noemt het een dwang in haar hoofd, een verkeerde verbinding in haar hersenen. De internationaal erkende hersenonderzoeker Dick Swaab bevestigt in zijn boek *Wij zijn ons brein* (2010) dat anorexia nervosa een hersenziekte is. Hiermee ligt anorexia in de lijn van andere middelen- en gedragsverslavingen. Dwangmatig niet-eten is allesoverheersend en neemt Ann volledig in beslag: 'Ik ben geen moment zonder anorexia. Nooit.' De controle over haar eetgedrag wordt als een prestatie gezien, het enige houvast in de chaos van haar leven. Het vasten geeft Ann bovendien een kick. 'Ik kan er kilometers op lopen. Het maakt dat ik me high voel en veilig. Zwevend boven de anderen.'

Met het boek wil Ann bereiken dat iemand haar begrijpt voordat ze sterft. Of dat gelukt is, komt de lezer niet te weten. Maar zoals Ann het zelf zegt: 'Wie er ook wint, ik ben het niet. Ik verlies.'